

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №18 «Мишутка»

**Мастер класс для педагогов «Веселая гимнастика для глаз.
Обыгрывание и мотивация офальморазминки»**

Разработала:
М.А. Масленникова,
учитель физической культуры

Мастер класс для педагогов «Веселая гимнастика для глаз.

Обыгрывание и мотивация офтальморазминки»

Цель: познакомить коллег с обыгрыванием и веселой мотивацией для офтальморазминки.

Задачи:

- повышение профессиональной компетенции педагогов в области укрепления и профилактики зрения детей дошкольного возраста;
- способствование развитию творческих способностей,
- поиск новых рациональных средств, форм и методов профилактики зрения
- создание условий для плодотворного общения участников мастер-класса с целью развития творческого мышления, воображения педагогов.

Прогнозируемый результат:

- получение педагогами представления о новом методе веселой мотивации офтальморазминки
- внедрение в образовательный процесс веселой гимнастики для глаз,
- оздоровление и профилактика зрения у детей

Материалы: пчелка из бумаги на пальчик

Ход: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать Вас на сегодняшнем мастер-классе на тему: «Веселая гимнастика для глаз. Мотивация и обыгрывание офтальморазминки».

Сегодня я хотела бы показать игровой метод обыгрывания разминки для глаз, и рассказать, как я пришла к этому методу. Все мы понимаем важность офтальморазминки, гимнастики для глаз. Для этого у всех в группах есть офтальмотренажер. Я обратила внимание, что детям это не интересно, просто водить глазами по тренажеру, они отвлекаются, делают вяло. А ведь всем известно, залог хорошего результата правильное и активное выполнение.

Вот как мы это делаем. В начале учебного года я рассказываю детям историю про пчелу:

- Ребята, кто это на картинке? (отвечают педагоги) Да, это пчела? Вы любите пчел? Почему? Да, они жалят. Тем не менее люди любят пчел, выращивают, ухаживают, почему? Да, они дают мед, очень вкусный и очень полезный от многих болезней. А я вам сейчас расскажу, как надо вести себя, чтобы пчела не ужалила вас. Почему жалят пчелы: они так защищаются, они думают, что вы хотите у них мед забрать. Если вы будете махать руками на них, убегать, они только вдогонку полетят за вами. Поэтому надо притвориться неживым предметом. Помните, как в мультике про Винни Пуха: «Я тучка, тучка, тучка, я вовсе не медведь...» Все встали, оденьте на пальчик правой руки пчелку. Мы с вами стоим, как неживые, рядом летает пчела, мы не шевелимся, только глазами смотрим на нее: вправо, влево водим пальчик с пчелой, право, влево, вправо, влево(10раз) Затем пчела летает вверх - вниз и мы за ней смотрим вверх-вниз (10

раз). Теперь пчела начинает летать по кругу, вокруг лица, а мы с вами говорим и смотрим на нее глазами

«Я тучка, тучка, тучка,

Я вовсе не медведь.

Ах, как приятно тучке

По небу лететь.

А в синем, синем небе

Порядок и уют,

Поэтому все тучки

Так весело живут.»

Теперь пчела полетела в другую сторону вокруг лица, а мы стоим и не шевелимся, только водим глазами за пчелкой и снова говорим

«Я тучка, тучка, тучка,

Я вовсе не медведь.

Ах, как приятно тучке

По небу лететь.

А в синем, синем небе

Порядок и уют,

Поэтому все тучки

Так весело живут.»

Теперь повернулись все к окну. Пчела улетела вон на то дерево (посмотрели вдаль). Снова прилетела к нам на пальчик (смотрим на пальчик перед носом). Снова улетела на дерево, опять на пальчик, дерево, пальчик, дерево, пальчик, дерево. Фууу, всё улетела (снимаем пчелку). Зажмурились сильно и кулачки сильно сжали - «мааленькие глазёнки» (здесь мы подключаем пальчиковую гимнастику), разжали, растопырили глаза и пальцы растопырили – «глазищи».

Глазёнки, глазищи, глазёнки, глазищи, глазёнки, глазищи, глазёнки, глазищи. Детям очень нравится это упражнение, для них это как кривляние, рожицы, они всегда смеются, когда выполняют это. Закончили. Теперь растираем сильно-сильно ладони, чтобы они стали горячими, чувствуете? И горячими ладонями закрываем глаза, пальцы ложатся на лоб, греем глаза. Секунд 10-15 греем глаза, в это время мы в старшей группе поем дни недели, либо месяцы осенние, зимние или весенние по 3 раза, например:

Сентябрь, октябрь, ноябрь,

Сентябрь, октябрь, ноябрь

Сентябрь, октябрь, ноябрь

- это осенние месяцы.

Либо мы считаем обратным счетом: 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

Либо считаем второй десяток 10, 11, 12, 13, 14, и т.д.

То есть в эти 15 секунд, пока мы греем глаза, мы повторяем материал, который требует ежедневного повторения. Давайте с вами погреем глаза, растираем

ладони сильно, и кладем горячие ладони на глаза. Давайте с вами посчитаем обратным счетом от 15. Открываем глаза, чувствуете, мы будто поспали, глаза отдохнули. Говорим: «Доброе утро».)

Эту веселую гимнастику для глаз мы выполняем прямо перед первым занятием. Почему это важно. Недавно я прочитала, что такая гимнастика для глаз повышает кровоснабжение мозга на 10 процентов, а значит и работа мозга улучшается, что так необходимо на занятии.

Я думаю, такой метод вам понравился, и вы его будете использовать в своей работе. Спасибо за внимание.